

日	曜	こんだてめい			食 品 の は た ら き						えいようか
		食材等の都合により献立が変わることがあります。			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(g)
2	水	むぎ 麦ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜カレー ももゼリーフルーツあえ	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく もも バイン	667 19.0 17.7 2.3
3	木	ミルクパン	牛乳	チキンのチーズ焼き 枝豆コーン ABCスープ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	えだまめ コーン たまねぎ キャベツ	624 29.7 24.2 3.0
4	金	ごはん	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい(2) 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル 冷凍バイン	ごはん しゅうまいの皮 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	えび いか ぶたにく みそ だいず とうふ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ バイン しょうが にんにく	621 22.9 16.7 2.5
7	月	ごはん	牛乳	ガバオライスの具 うま塩キャベツ ビーフンスープ アセロラミニゼリー	ごはん さとう ビーフン ゼリー	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく レバー だいず とりつみれ	牛乳	にんじん ちんげんさい ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ しいたけ きゅうり アセロラ	593 25.0 16.7 2.6
8	火	ぶどうパン	牛乳	ハムチーズピカタ イタリアンサラダ クリームチャウダー	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	パプリカ にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム ぶどう	666 24.1 22.6 2.5
9	水	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) 千草あえ 肉うどん汁	うどん こむぎこ さとう	あぶら	ちくわ あぶらあげ ぶたにく なると	牛乳 青のり	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン しいたけ ねぎ	634 27.6 20.5 3.9
10	木	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 枝豆の磯煮 とり 鶏つみれ汁	ごはん さとう	あぶら	ほっけ さつまあげ とりつみれ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにやく えだまめ だいこん ねぎ しょうが	553 27.4 14.1 2.6
11	金	ごはん	牛乳	いろどやさい 彩り野菜のたまご焼き カムカムあえ とうにゅう しる 豆乳みそ汁	ごはん じゃがいも	ドレッシング	たまご ぶたにく とうにゅう とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ちんげんさい ほうれんそう	だいこん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	607 21.8 21.9 1.8
14	月	キャロットピラフ	牛乳	ホワイトドリアソース 海藻サラダ レモンソーダゼリー	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅう り もやし レモン	634 17.7 17.1 3.4
15	火	ごはん	牛乳	ホキみそフライ にんじんしりしり とうがんのすまし汁	ごはん パンこ	あぶら	ホキ みそ まぐろ たまご とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん	とうがん たまねぎ ねぎ しいたけ	563 25.1 16.5 1.8
16	水	チーズパン	牛乳	まえばし五目やきそば やさい 野菜サラダ 中華風コーンスープ	パン やきそばめん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ちんげんさい	キャベツ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり もやし コーン たまねぎ	636 26.2 22.2 4.0
17	木	ごはん	牛乳	えびカツ(ソ) チンゲン菜のおひたし さつま汁	ごはん パンこ さつまいも	あぶら	えび とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし こんにやく だいこん ねぎ	592 22.0 17.3 2.1
18	金	ごはん	牛乳	キーマカレー カクテゼリーフルーツあえ	ごはん ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ りんご にんにく しょうが もも バインアップル	635 19.0 20.0 2.3
21	月	けいれう ひ 敬老 の 日									
22	火	こくみん きゅうじつ 国民 の 休日									
23	水	しゅうぶん ひ 秋分 の 日									
24	木	ココアパン	牛乳	スパニッシュオムレツ かんてんサラダ ポトフ	パン じゃがいも	ドレッシング	たまご ウインナー	牛乳 チーズ かいそう	にんじん パプリカ	きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	602 22.1 22.1 2.4
25	金	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ 昆布づけ つきみ じる じゅうごや お月見汁 十五夜ゼリー	ごはん さとう かたくりこ さいとも ゼリー じゃがいももち	ごま	とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	600 24.1 14.5 1.9
28	月	ラーメン	牛乳	あ 揚げぎょうざ(2) キムチあえ しょうゆラーメンスープ 豆乳プリンタルト	ラーメン ぎょうざの皮 プリンタルト	あぶら	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい	だいこん きゅうり ねぎ もやし にんにく キャベツ	592 25.5 17.7 4.4
29	火	せ 背わりコッペパン	牛乳	フランクフルトのトマトソースかけ さんしよく 三色サラダ ラビオリスープ	パン こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	フランクフルト ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ にんにく	586 23.7 21.9 3.9
30	水	ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げの鶏そぼろ煮 こんにやくサラダ とんじろ スタミナ豚汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ドレッシング	あつあ とりにく ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ えだまめ しょうが こんにやく キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	611 26.9 19.9 2.0
※()の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ソ)はソースがつきます。											612 23.9 19.1 2.7
【今月の行事食】十五夜 【今月の前橋産食材】・こめ ・こまつな ・とりにく											月平均栄養量

